



## **COUNTY OF LAKE**

Health Services Department  
922 Bevins Court  
LAKEPORT, CALIFORNIA 95453-9739  
Telephone 707-263-1090  
South Shore Civic Center  
Telephone 707-994-9433  
Fax 707-262-4280

**Jim Brown**  
Health Services Director

**Karen M. Tait, MD**  
Health Officer

**Sherylin Taylor, PHN**  
Interim Public Health Nursing Director

**FECHA:** 21 de septiembre del 2012

**CONTACTO:** Denise Doukas, Supervisora de la Oficina de Servicios de Salud

### **PARA EL LANZAMIENTO INMEDIATO**

#### **VACUNAS CONTRA LA "GRIPA" ESTACIONAL**

Es la temporada de la gripa y el Departamento de Salud del Condado de Lake esta feliz en anunciar las clínicas comunitarias para recibir la vacuna contra la gripe 2012/2013.

Vacunándose es la mejor manera de evitar la gripa. Siga usando buena higiene para protegerse a usted mismo y a sus seres queridos. Si usted tose o estornuda tápese su nariz y su boca con un pañuelo o su hombro en vez de usar sus manos. El virus puede pasarse fácilmente de sus manos a cualquier cosa que usted toque. Lávese las manos frecuentemente y use desinfectante de manos que tenga alcohol cuando no pueda lavarse las manos con agua y jabón. Trate de no tocarse la cara con sus manos, un virus puede entrar por las membranas de los ojos, nariz y boca. Protéjase evitando el contacto directo con personas que ya están enfermas.

Escogiendo una vida saludable también le ayudara a estar saludable. Duerma suficiente, coma comida saludable, tomando suficiente agua y estando activo le ayudara a tener su sistema inmune saludable. Juntos podemos ayudar a disminuir la influenza en nuestra comunidad.

Los síntomas de la gripa incluyen una temperatura de más de 100 grados F combinado con tos, dolor de garganta, cuerpo doloroso, dolor de cabeza y cansancio. Si esta enfermo quédese en casa para evitar infectar a otras personas y para protegerse a usted mismo de ser infectado con otra persona mas enferma que usted.

Cada año el Departamento de Salud del Condado de Lake recibe vacunas fundadas por el estado. Hemos recibido 1,660 dosis para la temporada del 2012/2013.

Aunque la vacuna es recomendada a cualquier persona mayor de seis meses la prioridad de la vacuna de la gripa fundada por el estado es recomendada para personas mayores de 60 años de edad.

A demás se da prioridad a niños de 6 meses a 5 años, mujeres embarazadas, (Por favor avísele a la enfermera que usted esta embarazada antes de que la vacunen. Las mujeres embarazadas reciben otro tipo de vacuna), personas con ciertas enfermedades crónicas, personas que viven con personas de alto riesgo.

**La vacuna de la gripe cuesta \$2.**

**El horario de nuestras clínicas para recibir la vacuna de la gripe es lo siguiente:**

**Lakeport**

Lunes, 15 de Octubre del 2012 de 9am a 12pm en la iglesia 7th Day Adventist, 3500 Hill Rd. East, Lakeport, Ca.

Durante la primera hora de (9am-10am) las vacunas son limitadas para personas mayores de 60 años NADAMAS.

**Clearlake**

Miércoles, 17 de Octubre del 2012 de 9am a 12pm en el Centro Comunitario de Ancianos, 3245 Bowers Rd. Clearlake, Ca.

Durante la primera hora de (9am-10am) las vacunas son limitadas para personas mayores de 60 años NADAMAS.

**Lucerne**

Martes, 23 de Octubre del 2012 de 10am a 12pm en el Centro de Ancianos, 10th y Country Club Dr. Lucerne Ca.

**Middletown**

Miércoles, 24 de Octubre del 2012 de 10am a 12pm en el Centro de Visitantes Calpine, 15500 Central Park Rd. Middletown, Ca.

**Lakeport**

Martes 30 de Octubre del 2012 de 10am a 12pm en el Departamento de Salud, 922 Bevins Ct. Lakeport, Ca.

Martes 6 de Noviembre del 2012 de 1pm a 3pm en el Departamento de Salud, 922 Bevins Ct. Lakeport, Ca.

Las Vacunas de la gripe están disponibles en muchas locaciones como su doctor primario y las farmacias locales.

La División de Salud Publica del Condado de Lake les desea una temporada de buena salud. Por favor llame al 1-800-794-9291 o al 263-1090 si tiene preguntas.